

## Μικρές καθημερινές πράξεις καλοσύνης για τα παιδιά μας:



1. Ξυπνήστε τα με ένα τεράστιο χαμόγελο και ένα απολαυστικό πρωινό.
2. Πείτε τους ότι τα αγαπάτε, σε μια τυχαία στιγμή, όπου δεν περιμένουν να το ακούσουν.
3. Ζητήστε τη γνώμη τους για οτιδήποτε. Κάντε τα να αναγνωρίσουν την αξία τους.
4. Κρύψτε ένα σημείωμα στο βιβλίο τους, εκφράζοντάς τους πόσο σημαντικά είναι για εσάς.
5. Ρωτήστε τα πώς ήταν η μέρα τους στο σχολείο. Συζητήστε μαζί τους οποιεσδήποτε ανησυχίες και επικροτήστε κάθε τους επιτυχία.
6. Συγχαρείτε τα για κάθε καλή τους πράξη.
7. Ζωγραφίστε ένα χαμόγελο σε ένα φύλλο χαρτί για κάθε τους μέρα. Μπορείτε να το κρύψετε στη σχολική τους τσάντα, ώστε να το βρουν αργότερα και να χαμογελάσουν.
8. Δείξτε τους πόσο πολύ τα εκτιμάτε. Πείτε τους πόσο έξυπνα είναι, π όσο όμορφα και δυνατά φαίνονται και ξανά, πόσο πολύ τα αγαπάτε.
9. Χαρίστε τους λουλούδια. Πείτε τους να τα φυτέψουν και να τα φροντίζουν. Όσο θα φροντίζετε εσείς για εκείνα, θα φροντίζουν και εκείνα τα λουλούδια τους.
10. Φτιάξτε τα μαλλιά τους και κάντε τα δικά σας όπως εκείνων, για να τους δείξετε ότι τα στηρίζετε.

11. Συζητήστε ασταμάτητα για τα ενδιαφέροντά τους.
12. Κάντε μαζί τα χόμπι τους.
13. Χαιρετάτε τον κόσμο που συναντάτε, ώστε να μάθουν να το κάνουν και εκείνα.
14. Μαγειρέψτε το αγαπημένο τους φαγητό, απλά και μόνο επειδή το αξίζουν .
15. Βάλτε τα να γράψουν μια ευχαριστήρια επιστολή για τον/την καλύτερό/ή τους φίλο/η.  
Έπειτα κάντε το ίδιο για εκείνα.
16. Καθιερώστε το δεκαπεντάλεπτο χωρίς οθόνες μέσα στη μέρα και συζητήστε για θέματα που τα απασχολούν.
17. Πείτε τους αστείες ιστορίες για εσάς όταν ήσαστε στην ηλικία τους.
18. Κάντε τα να γελάσουν ακόμα κι αν δεν αισθάνονται λυπημένα.
19. Δείτε μαζί μια ταινία που σίγουρα θα τα εμπνεύσει.
20. Χτυπάτε πάντα την πόρτα πριν μπείτε στο δωμάτιό τους. Είναι μια ένδειξη ότι σέβαστε τον χώρο και την ελευθερία τους.
21. Περάστε μια νύχτα στον κήπο μαζί τους, παρατηρώντας τα αστέρια.
22. Βοηθήστε τα να αποφασίσουν τι να φορέσουν. Έπειτα, ζητήστε τους να σας βοηθήσουν και εκείνα.
23. Δωρίστε παλιά βιβλία σε μια τοπική βιβλιοθήκη ή σε έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό, για να βοηθήσετε άλλα παιδιά μαζί.
24. Λέτε τους ευχαριστώ κάθε φορά που κάνουν κάτι.
25. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει λάθη μπροστά τους. Συζητάτε τι μάθατε από αυτά και δείξτε τη θέλησή σας να συνεχίσετε να προσπαθείτε. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να απενοχοποιούν τα λάθη και τις αποτυχίες.
26. Αγαπάτε τα ανιδιοτελώς!

Ό,τι κι αν κάνετε, να ξέρετε ότι θα σας μιμηθούν. Είστε πολύ σημαντικοί/ες. Το παράδειγμά σας μπορεί να γίνει το παράδειγμά τους. Η στάση σας θα είναι η στάση τους. Θα συμπεριφερθούν στους άλλους/ες όπως θα τους συμπεριφερθείτε. Φροντίστε λοιπόν, να είστε εκείνο που και τα παιδιά σας θέλετε να είναι. Γίνετε ο/η ήρωας/ίδα τους!